

Olga Mecking

niksen

**'Stop
being so
busy.'**

- NYTimes

De Dutch Art of Luieren

Inhoud

INLEIDING Nee hè, niet wéér een wellnesstrend! 7

HOOFDSTUK 1 Wat is niksen? 31

HOOFDSTUK 2 Maar wat als de Nederlanders het bij het juiste eind hebben? 57

HOOFDSTUK 3 Waarom is niksen zo moeilijk? 89

HOOFDSTUK 4 Niksen is goed voor je. Ja, echt 119

HOOFDSTUK 5 Meer niksen in je leven 137

HOOFDSTUK 6 Als niksen niet werkt 167

NAWOORD Niks-topia creëren 195

DANKWOORD 209

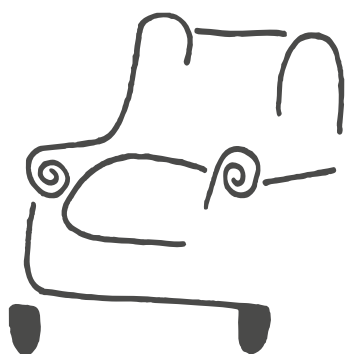
BIJLAGEN

1 *Het Nikseneersmanifest* 213

2 *Snelle niksen-tips* 216

3 *Niksen-tips van Nederlanders* 219

BRONNEN 223



Nee hè, niet wéér een wellnessstrend!

Ik zit op mijn bank en denk na over een doorsnee dag in mijn leven. Elke ochtend word ik, precies op tijd, gewekt door het geluid van vrolijk tjilpende vogels. Voordat ik uit bed stap, fluister ik een mantra naar het universum, iets inspirerends, zoals ‘gezegend zij deze wonderbaarlijke ochtend’, of ‘de wereld ligt voor je open’. Ik maak een gezond ontbijt voor mezelf klaar en doe mijn dagelijkse dingen, er staat een glimlach op mijn gezicht en ik zit lekker in mijn vel.

Ik ben de perfecte moeder, een geweldige echtgenote, de kalmte zelf. Mijn huis is altijd brandschoon. Ik zeg altijd de juiste dingen als mijn kinderen van streek zijn, ik schreeuw nooit, ik ben nooit ongeduldig. Mijn kinderen doen hun klusjes zonder te klagen, en zijn de hele dag kalm en beheerst.

Ik kom met het grootste gemak de dag door terwijl alles in mijn huis vanzelf wordt geregeld en gedaan. Ik ga slapen met het gevoel dat ik de wereld op grootse en toch bescheiden wijze heb veranderd.

Mijn leven heeft er niet altijd zo uitgezien. Er is een tijd

geweest waarin ik altijd moe was. Ik dacht dat ik het allemaal niet aan kon en ik voelde me een mislukkeling. Ik wist gewoon dat ik nooit kon slagen in het leven. Maar nu ben ik sterker en zelfverzekerder dan ooit tevoren. Ik ga moeiteloos om met alles wat er op mijn pad komt. Tegenwoordig bewonderen mensen me, vragen mij om advies, en laten zich door mij inspireren.

‘Hoe doe je dat toch, Olga?’ vragen ze me. Ik overweeg dan of ik zal zeggen dat ik een natuurtalent ben. Dat ik elke dag perfect wakker word en ik er gewoon niets aan kan doen dat ik zo ben! Maar in werkelijkheid heb ik de volledige controle over mijn lot en ben ik de beste persoon geworden die ik kan zijn, en dat alles dankzij een geweldig geheim dat ik heb ontdekt. Welk geheim dat is? Niksen, oftewel de Nederlandse kunst van het nietsdoen.

EEN ANDER SOORT WELLNESSGOEROE

Geloofde je dat allemaal? Nee? Gelukkig maar.

Het enige stukje waarheid in dat hele verhaal waren de tjilpende vogels bij het 's ochtends wakker worden, en dat alleen maar omdat mijn lieve man – nadat hij jarenlang had gezien hoe ik me elke ochtend rotschrok van onze gewone wekker – medelijden met me had gekregen en een wekker had gekocht die zingende vogels liet horen. En hoewel dat absoluut een stuk beter is dan iets wat klonk als een brandalarm, zijn mijn ochtenden nog steeds een drama. Ik heb drie kinderen die ik voor acht uur uit bed en naar school moet zien te krijgen, het liefst met een boterham in hun maag en aangekleed. Als de bus naar school voor de deur staat, ben ik bijna helemaal doorgedraaid. En dat is nog maar het begin. Terwijl mijn kinderen op school zitten, heb ik amper een moment voor mezelf.

Ik heb kinderen, ik moet het huishouden doen, ik werk, ik heb een man die lange werkdagen heeft, en dan is er ook de rest van mijn familie en vrienden. Als ik me probeer te herinneren wanneer ik voor het laatst even helemaal niets deed, komt er niets in me op.

Vroeger was ik daar zó goed in. Toen ik klein was, zat ik op mijn bed of in mijn vaders favoriete fauteuil en staarde naar de patronen in het tapijt, of door het raam naar buiten, en dacht ik gewoon helemaal nergens aan. Soms vroegen mijn ouders wat ik aan het doen was en zeiden ze dat ik klusjes moest doen of mijn huiswerk moest maken, maar toch had ik vaak tijd om te dagdromen. En dat voelde zo goed.

Maar nu? Als moeder van drie kinderen, echtgenote, schrijfster en bedrijfseigenaar heb ik altijd het gevoel dat ik me moet haasten en tijd te kort kom. Soms lijkt het wel alsof ik met mijn ene hand schrijf, met mijn andere hand voor mijn kinderen zorg, met mijn linkerbeen het eten kook en met mijn rechterbeen het huis schoonmaak.

Natuurlijk heb ik daar zelf allemaal voor gekozen. Ik wilde dit leven, maar de erkenning dat ik dit leven zelf heb gekozen, maakt het er niet gemakkelijker op. Net als zoveel andere mensen die ik ken heb ik het gewoon... zo... druk.

De laatste keer dat ik op de bank zat en gewoon lekker niets deed, móést ik wel omdat ik was ingestort. Het was het einde van het schooljaar en ik was helemaal uitgeput, kreeg veel te weinig slaap en kon niet meer functioneren. Het enige wat ik kon doen, was op de bank liggen en voor me uit liggen staren. Dat was dan ook hoe mijn man me aantrof toen hij thuiskwam van zijn werk.

Het kwam op dat moment niet in me op dat deze manier van instorten de sociaal aanvaarde manier was om niets te doen. 'De aantrekkingskracht van ziekte ligt in haar vermogen om ruimte te bieden aan een van de grootste ondeugden

van onze samenleving: nietsdoen,' schrijven management-docenten Carl Cederström en André Spicer in *The Wellness Syndrome*.

WAT WAS ER AAN DE HAND?

Er gebeurde iets met me, en dat vond ik helemaal niks. Ik was erg moe en voelde me overweldigd, maar ik had geen idee wat ik eraan moest doen. In de jaren waarin ik over opvoeding schreef, zag ik dat stress in het leven van veel mensen een belangrijke factor was, en dat veel mensen zich net zo overweldigd voelden als ik. Maar pas toen ik een kort artikel in een onbekend tijdschrift las, beseftte ik dat dit een symptoom was van een veel groter probleem waar niet alleen ouders mee te maken hadden.

Twee jaar geleden publiceerde journaliste Gebke Verhoeven een artikel, getiteld 'Niksen, het nieuwe mindfulness', in het tijdschrift *gezondNU*. Ik vond dat een geweldige gedachte en herinner me nog dat ik dacht: Gaaf, eindelijk iemand die zegt dat nietsdoen niet erg is. Dit is een wellness-trend waar ik achter sta.

Maar meteen daarna vroeg ik me af: hoe kan ik nu niets doen? Elke keer als ik het mezelf gun om even te gaan zitten, begint mijn huis tegen me te praten. 'Je moet mij nog doen, je moet mij nog doen, je moet mij nog doen,' fluistert de was op een allesbehalve sexy toontje. Of ik de kinderen eraan herinnerd heb dat ze hun huiswerk nog moeten maken, vraagt mijn geweten. En als ik om me heen kijk, zie ik boeken op de vloer liggen en een vuile vaat op het aanrecht staan. Ik weet ook dat we geen eten in huis hebben, en ik heb nog geen flauw idee wat ik voor het avondeten ga klaar maken. Hoe kan ik nu gewoon op de bank blijven zitten als alles in me zegt dat ik op moet staan en voor het huis en

iedereen die erin woont moet zorgen (behalve voor mezelf dan)? Vanuit het niets komen er voortdurend nieuwe dingen bij die ik moet doen. Als ik even wil gaan zitten, zal een van mijn kinderen wel ziek worden, of ik moet een of andere afspraak maken, of ik ben vergeten iets te doen en herinner me dat opeens weer. Waar moet ik in hemelsnaam de tijd voor dit ‘niksen’ vandaan halen?

Toch werd ik na het lezen van dat artikel steeds nieuwsgieriger. Wat was dat nou precies wat die Nederlanders niksen noemen? En waarom zou ik het niet een beetje meer kunnen doen? Ik deed uitgebreid onderzoek naar niksen en ontdekte dat gewoon nietsdoen ontzettend heilzaam kan zijn, vooral voor mensen die zich, net als ik, overwelddigd voelen door alle verantwoordelijkheden die ze hebben. Nietsdoen, of niksen, is echt de moeite waard.

Mijn nieuwsgierigheid en onderzoek resulteerden in een paar artikelen. Vervolgens publiceerde *The New York Times* in 2019 mijn verhaal ‘The Case for Doing Nothing’. Enkele dagen later ging dat verhaal viraal en werd het bijna 150.000 keer geretweet, gedeeld en doorgemailed. In juli was niksen de hele wereld rondgegaan. Het werd zeer duidelijk dat ik een gevoelige plek had geraakt.

Iedereen wilde weten wat niksen was en ik kreeg vanuit de hele wereld e-mails en aanvragen voor interviews. Literaire agenten en uitgevers vroegen me of ze me mochten vertegenwoordigen. Ik wilde het eigenlijk afdoen als veel drukte om niets (letterlijk), maar er was kennelijk iets met niksen dat mensen overal ter wereld leek aan te spreken.

Toen ik de reacties op dat niksen ging verzamelen en analyseren, besepte ik dat veel mensen genoeg hadden van wellnessstrends die zeiden dat ze niet genoeg deden en veel meer aan zichzelf moesten doen. Dit is een van de redenen waar-

Wat is niksen?

Ik zit op mijn heerlijke comfortabelere bruine bank. Ik heb een mok met hete, dampende thee in mijn handen en heb mijn vingers ineengevlochten, waardoor ik de warmte goed voel. Dit is mijn favoriete mok. Hij is met de hand beschilderd met bloemmotieven en andere op de natuur geïnspireerde elementen in groen-, bruin- en blauwtinten. De witte Kindle die mijn man me vorig jaar met kerst cadeau heeft gegeven ligt waarschijnlijk naast me. Ik weet wel zeker dat hij daar ligt, want ik kan niet lang zonder mijn boeken.

Ik voel me heel fijn als ik zo op de bank genesteld zit. Mijn benen liggen opgevouwen onder me en met mijn linkerarm steun ik op een van de leuning van de bank. Als mijn man me zo opgevouwen ziet zitten, vraagt hij soms: 'Je bent weer lekker aan het Olga-en?' Deze zithouding is zo natuurlijk voor mij dat mijn man er mijn naam aan heeft gegeven.

Als ik zo zit, lees ik vaak een boek of ben ik een artikel aan het redigeren dat ik heb uitgeprint. In beide gevallen is het vrij duidelijk wat ik aan het doen ben: ik lees een boek,

of ik ben aan het werk. Kijk nu eens naar de volgende drie scenario's.

1. Ik zit op de bank, in de houding die ik zojuist heb beschreven, maar ik denk na over een artikel dat ik wil voorleggen aan een redacteur.
2. Ik zit nog steeds lekker op de bank genesteld, maar in mijn hoofd loop ik de dag langs, denk ik na over het eten, controleer ik in gedachten of de kinderen alles bij zich hebben wat ze nodig hebben, of ik maak me zorgen over hen.
3. En, ten slotte, ik zit op de bank naar mijn tapijt te kijken, mijn blik valt op de tuin en ik zie dat de rozen ondanks het koude weer nog steeds bloeien. Mijn man heeft wat muziek opgezet en ik luister naar de stem van de zangeres en de beat van de drums.

Welke van deze drie zou je omschrijven als niksen? Zelfs als je nog niet weet wat niksen is, weet ik zeker dat je meteen ziet welke van deze drie situaties een voorbeeld is van nietsdoen.

NIKSEN: HOE EET JE DAT?

Toen ik aan de Universiteit van Warschau Duits studeerde, had ik lessen Nederlands kunnen volgen. Maar dat zou me een extra studiejaar hebben gekost en ik had een vriendje dat in Duitsland op me wachtte. Ik was ervan overtuigd dat ik het Nederlands nooit nodig zou hebben, dus liet ik dat college aan me voorbijgaan. En nu ben ik toch in Nederland, en moet ik de taal alsnog leren. Eigen schuld, dikke bult.

Sommige mensen zeggen dat het Nederlands moeilijk is en dat vooral de uitspraak lastig kan zijn. Toen ik net be-

gon met Nederlands leren, ging ik een keer naar de slager en vroeg ik om 500 gram gehakt. Tenminste, dat dacht ik, want tot mijn verbazing kwam ik thuis met een klein plastic zakje gevuld met een miezerig hoopje vlees. Blijkbaar leek mijn uitspraak van ‘vijf’ op ‘twee’. Kun je nagaan! Ik was te moe om weer naar de slager te gaan om meer gehakt te kopen en gelukkig had ik linzen in de voorraadkast staan. Het resultaat: bijna-vegetarische gehaktballen. Ik ben natuurlijk een creatieveling.

Behalve moeilijk is Nederlands ook een leuke, eigenzinnige taal. ‘Ik zou het Nederlands vergelijken met een schilderij waarvoor een zeer breed kleurenpallet is gebruikt,’ zegt Marjan Simons, mijn lerares Nederlands.

Ik ben vooral dol op verkleinwoorden, zoals hondje, huisje of boompje. Je hoeft alleen maar -je aan het woord toe te voegen om het te verkleinen. ‘We zijn de grootste mensen ter wereld, maar ons land is klein. En alles wat we leuk vinden, verkleinen we,’ zegt Simons.

Ik vind het ook heel leuk dat je van alles een werkwoord kunt maken. Betalen met een pinpas? Nee, pinnen! Wat drinken met een portie snacks erbij? Nee, borrelen! Pak een woord of uitdrukking, en maak er vervolgens een werkwoord van door er ‘-en’ aan toe te voegen. Niets doen? Nee, niksen! Echt briljant. In mijn moedertaal Pools hebben we er een uitdrukking voor als we iets nieuws tegenkomen en nog niet weten hoe we ermee om moeten gaan: ‘En hoe eet je dat?’ Dus, hoe eet je dat niksen?

DOEN NEDERLANDERS NIKS?

Niks is een synoniem van niets, en het is slechts een kleine stap van niks (een onbepaald voornaamwoord) naar niksen (een werkwoord). Niksen betekent dus letterlijk niets-en.

Marjan Simons geeft een andere verklaring: niksen komt van ‘nietsdoen’, dat verkort is tot niksen.

Toen ik onderzoek deed naar niksen, leerde ik andere Nederlandse woorden met een vergelijkbare betekenis, zoals lanterfantten. Op haar website BoekCouch.nl legt schrijfster, redactrice en ondernemster Elise de Bres uit dat lanterfantten op niksen lijkt: ‘Je doet gewoon waar je zin in hebt, zonder dat je daarmee een doel wilt bereiken.’

Een ander synoniem is luieren (probeer maar als buitenlander al die klinkers op een rij uit te spreken, na tien jaar hier lukt het mij nog steeds niet!). Vandaar dat dit woord in de titel van dit boek staat. In eerste instantie dacht ik dat luieren ‘lui zijn’ betekent, maar het betekent ook ‘een beetje rondhangen’. Encyclo.nl, een Nederlands online woordenboek, geeft als definitie ‘bewust niets of weinig doen’.

Als taalkundige en vertaalster weet ik dat taal kan worden gezien als een venster waardoor je naar een cultuur kunt kijken. Hoe is het mogelijk, vraag ik me af, dat er in een land dat zoveel geweldige woorden heeft voor nietsdoen – woorden met een positieve gevoelswaarde – mensen zijn die niet toegeven dat niksen iets is dat ze van tijd tot tijd doen, ook al zijn ze zich daar niet van bewust?

De Japanse schrijfster Naoko Yamamoto, die al vijftien jaar in Nederland woont, is het er absoluut mee eens dat Nederlanders zeer goede nikkers zijn. ‘Op vakantie kunnen ze gerust de hele dag niets doen, of ze nu gaan kamperen, op het strand liggen, in een park zitten of gewoon thuisblijven. En op een zonnige dag zitten er een heleboel mensen op een terras een biertje of koffie te drinken en doen ze verder niets,’ schrijft ze me in een e-mail.

Volgens Yamamoto zijn Japanners niet zo goed in niksen, maar het idee klinkt ze wel bekend in de oren. ‘Eigenlijk weten Japanners heel goed dat ze op tijd moeten rusten, dus

Niks hier eens op:

1. Welke stappen kun je zetten om het niks in je eigen leven te introduceren?
 2. Op welke gebieden van jouw leven – zoals besproken in dit hoofdstuk – is meer niks nodig?
 3. Wanneer zou je wat kunnen versnellen, en wanneer vertragen?
-

